

Pirineus Digital, 04/04/24

Més de 200 persones de Puigcerdà participen en una gimcana per promoure l'activitat física

Al llarg del cap de setmana es faran activitats per commemorar el Dies Mundials de l'Activitat Física i la Salut



Participants a la Gimcana organitzada a Puigcerdà per commemorar el Dia Mundial de l'Activitat Física./JM.F.

M.F. (Puigcerdà).- Més de 200 persones han participat aquest dijous en una gimcana d'orientació al Parc Schierbeck de Puigcerdà, amb motiu de Dia Mundial de l'Activitat Física i la Salut que, de fet, se celebra el proper 6 d'abril. Al llarg d'aquesta setmana, però, l'Àrea Bàsica de Salut Cerdanya i l'hospital cerdà, conjuntament amb el Consell Esportiu i el Consell Comarcal organitzen diferents activitats. La principal ha estat aquesta proposta a l'entorn de l'estany, la qual ha consistit en buscar diferents fites. Tal com explica Mati Heras, coordinadora de Dipsalut Cerdanya i tècnica del Consell Esportiu, els "infants, per grups, han hagut d'escriure-les en un full i el primer que les tingués totes era el guanyador".

Una altra de les activitats l'ha coordinat Ivet Ribot, dietista-nutricionista de l'Hospital de Cerdanya, que ha estat l'encarregada, segons explica, de "donar consells sobre com millorar els hàbits d'alimentació", la importància "de moure'ns per allargar l'esperança de vida, cuidar la higiene bucal i treballar la salut mental". Un cop acabada la gimcana, Ribot ha refrescat als participants dels conceptes "per veure què han après".

L'organització ha volgut convidar les escoles de Puigcerdà, els usuaris de les Fundacions Adis i Tallers, i també els residents de l'Hospital de Dia, a més de la població en general. Per Núria Aragües, nutricionista de l'ABS Cerdanya, aquesta gimcana és una oportunitat per "treballar en equip aquests dies mundials tan potents", i és una important ajuda "per arribar a més gent".

La gimcana s'ha pogut fer al llarg de tot el matí i ha finalitzat amb un esmorzar saludable.

A banda d'aquesta proposta, aquest dimecres s'han realitzat "pauses actives" a l'Hospital de Cerdanya i a l'Àrea Bàsica de Salut on, durant uns minuts, tot el personal ha participat en una activitat física grupal.